

## RECETAS PARA LA ANSIEDAD

¿Qué tal la idea de poder comer y disfrutar de unas galletas de avena? Es una buena opción para esos momentos dónde entran ganas de comer algo dulce y crujiente, para saciar el hambre.

### **GALLETAS DE AVENA:**

#### INGREDIENTES:

- 1 taza de avena en hojuelas
- ½ taza de harina de avena, garbanzos o integral
- 1 pizca de canela en polvo
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- ½ taza de huevo
- 1 taza de azúcar moreno integral o panela
- 1 pizca de sal



#### PREPARACIÓN:

Haremos dos mezclas, en dos recipientes diferentes. Por un lado, la avena, la harina, la canela y la sal, bien hecha la mezcla hasta que todo se integre. Por otro lado, la vainilla y el huevo, se va mezclando todo bien, añadiendo poco a poco el azúcar. Es importante no dejar de batir para que tenga una consistencia homogénea. Luego, añades a ésta, la primera mezcla hecha, y una vez todo homogéneo, amasas dando formas de galleta. Bolitas y se aplana. Las dejas sobre un recipiente embadurnado de AOVE (Aceite Oliva Virgen Extra), separadas unas de otras.

El horno debe estar precalentado a 180º, una vez caliente, se dejan las galletas horneando durante unos 15- 20 minutos. Hay que ir revisando cómo van haciéndose. ¡Y listo!